



AUSBILDUNGEN & FORTBILDUNGEN

im Sport

2025





ZUR ANMELDUNG

ZU UNSEREN AUSBILDUNGEN UND UNSEREN
TAGESFORTBILDUNGEN



www.ksb-dueren.de/qualifizierungen/

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

Die Anmeldungen sind direkt mit der Website [Mein Sportnetzwerk NRW](#) verbunden. Nach dem Klick auf den Button „Anmelden“ bei der jeweiligen Fortbildung öffnet sich ein separates Anmeldeformular des Sportnetzwerkes NRW.

ÜBERSICHT

FORTBILDUNGEN

ÜBERSICHT FORTBILDUNGEN ÜL-B & C
04

ÜBERSICHT FORTBILDUNGEN ÜL-C
05

ALLGEMEINE INFORMATIONEN
06

**DETAILS ZU JEDER EINZELNEN
FORTBILDUNG FÜR ÜL-B & C**
08

**DETAILS ZU JEDER EINZELNEN
FORTBILDUNG FÜR ÜL-C**
20

AUSBILDUNGEN

**ALLGEMEINE INFORMATIONEN
ÜBUNGSLEITER-B**
28

**ÜBUNGSLEITER-B LIZENZ
KINDER UND JUGENDLICHE/
ZERTIFIKAT
"BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN VEREIN UND
KITA"**

MI 07.05., 14.05., 21.05. & 28.05.2025
29

**ALLGEMEINE INFORMATIONEN
ÜBUNGSLEITER-C**
30

**ÜBUNGSLEITER-C BASISMODUL
SA.+ SO 28.+29.06. & 05.+06.07.2025**
32

**ÜBUNGSLEITER-C AUFBAUMODUL
SPORTARTÜBERGREIFEND
MO 14.07. – FR 25.07.2025**
33

**ALLGEMEINE
GESCHÄFTSBEDINGUNGEN**
34



ÜBERSICHT ÜBUNGSLEITER-C BREITENSSPORT UND B KINDER



FORTBILDUNGEN ÜBUNGSLEITER-B & C

MI 05.02. GLÜCK UND ACHTSAMKEIT

08

SA 15.03. ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

09

DI 01.04. TANZEN, TOBEN, TAKTGEFÜHL -
MUSIKEINSATZ IM KINDERSPORT

10

MI 09.04. AUFGEPASST! - KONZENTRATIONS-
TRAINING IM SETTING SCHULE

11

FR 16.05. MEDIENKONSUM MAL ANDERS -
DIGITALE INNOVATION IM SPORT

12

MI 04.06. RUCKIZUCKI - SCHNELLE
KREATIVE SPIELE FÜR DIE OGS

13

SA 28.06. ES RAPPELT IN DER KISTE

14

DI 09.09. ABENTEUER SPORTHALLE -
PARCOURS FÜR KINDER AB 8 J.

15

DO 18.09. GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE

16

SA 27.09. GUT BEI PUSTE - DAS UNTER-
SCHÄTZTE POTENZIAL DER ATMUNG

17

DO 13.11. GUTE KOMMUNIKATION

18

DO 11.12. KLEINE ENTDECKER - SENSO-
MOTORISCHE ENTWICKLUNG FÖRDERN

19

ÜBERSICHT ÜBUNGSLEITER-C BREITENSport



FORTBILDUNGEN ÜBUNGSLEITER-C

SA 18.01. DAS 7-PUNKTE-ERFOLGS-PROGRAMM - SPORTLICHE ZIELE UMSETZEN

20

SA 29.03. NACKEN, SCHULTER, RÜCKEN - ÜBUNGEN ZUR PRÄVENTION

21

SA 10.05. KRAFT, CARDIO, MOBILITY - DIE BASICS NEU ENTDECKEN

22

SA 24. 05. GENERATION FIT - FUNCTIONAL FITNESS FÜR JEDES ALTER

23

SA 06.09. EFFEKTIVES AUFWÄRMEN - TECHNIK- UND KOORDINATIONSTRAINING

24

SA 08.11. BÄNDER, BÄLLE, BALANCE PADS - NEUE IMPULSE FÜR KREATIVE SPORTKURSE

25

SA 22.11. MENTALE STÄRKE - PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND MOTIVATION IM SPORT

26

SA 29.11. BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN - KRANKHEITSBILDER IM SPORT

27

FORTBILDUNGEN

Allgemeine Informationen

TAGESFORTBILDUNGEN UND WORKSHOPS

WAS SIND TAGESFORTBILDUNGEN?

Anhand von Tagesfortbildungen können Übungsleiterlizenzen verlängert werden. Insgesamt umfasst eine Tagesfortbildung 8 Lerneinheiten à 45 Minuten. Im Angebot haben wir Tagesfortbildungen für Kinder und/oder Erwachsene im Breitensport.

WAS SIND WORKSHOPS?

Workshops unterscheiden sich von Tagesfortbildungen rein in der Länge der Veranstaltung. Workshops umfassen 4 Lerneinheiten à 45 Minuten. Sie werden ebenso für die Themenbereiche Kinder und/oder Erwachsene im Breitensport angeboten.

WOFÜR WERDEN FORTBILDUNGEN BENÖTIGT?

Neben der persönlichen und fachlichen Weiterbildung als Übungsleitung, dienen die Tagesfortbildungen und Workshops der Verlängerung der Lizenzen.

Alle vier Jahre muss die Übungsleiterlizenz mit 15 Lerneinheiten aufgefrischt werden. Nach Absolvierung der erforderlichen Fortbildungen ist die Lizenz weitere vier Jahre gültig. Eine neue Lizenz wird automatisch ausgestellt.

Für welche Lizenz die jeweilige Fortbildung angerechnet werden kann entnehmen Sie der jeweiligen Beschreibung (ÜL-C oder ÜL-B und ÜL-C).

VORAUSSETZUNGEN

Für die Teilnahme an unseren Tagesfortbildungen und Workshops ist eine Übungsleiter C-Lizenz Breitensport oder Übungsleiter B-Lizenz Kinder von Vorteil.

Sollten Sie nicht im Besitz einer dieser Lizenzen sein, sind Sie natürlich auch herzlich Willkommen, wenn Sie in der Lehr- oder Jugendarbeit, Sportbranche oder in anderen verwandten Arbeitsbereichen aktiv sind.

FORTBILDUNGEN

Allgemeine Informationen

KOSTEN

KOSTEN FÜR TAGESFORTBILDUNGEN (8 LE): 79 €

- mit Vereinsempfehlung (VE): 70 €
- Mitglieder im Verein für Bildung und Erziehung (VBE): 65 €

KOSTEN FÜR WORKSHOPS (4 LE): 49 €

SIE KÖNNEN SICH AUF UNSERER HOMEPAGE FÜR TAGESFORTBILDUNGEN UND WORKSHOPS ANMELDEN:

www.ksb-dueren.de/tagesfortbildungen/

GLÜCK UND ACHTSAMKEIT

KURSNUMMER 2025-31100

Fortbildung (8 LE)

Termin: Mi 05.02.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Stress pur! Ständig hetzen wir unseren To-do-Listen und der Zeit hinterher. Es gibt immer unzählige Dinge zu erledigen, und die Stimmung passt sich dem Gefühl von "Ich schaffe es nicht" und "Alles ist so anstrengend" an. In dieser Fortbildung soll der Gelassenheit auf die Sprünge geholfen werden, um auch im Alltag mehr Achtsamkeit und Glück leben zu können.

INHALTE

- Unter dem Motto „Raus aus dem Hamsterrad, rein in mein Glück“ werden grundlegende Techniken
- und praktische Anwendungsbeispiele vermittelt.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

KURSNUMMER 2025-31101

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 15.03.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Die Fortbildung "Entspannungstechniken" setzt den Fokus auf die praxisnahe Vermittlung von verschiedenen Entspannungstechniken und deren positive Wirkungen auf Körper und Geist. Wir erarbeiten wie Entspannung im Alltag und bei Sportangeboten eingebaut werden kann – für mehr Wohlbefinden und innere Balance.

INHALTE

- theoretisches Hintergrundwissen zum Thema Entspannung
- 5 Entspannungstechniken: Qigong, Yin Yoga, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Yoga Nidra

TANZEN, TOBEN, TAKTGEFÜHL – MUSIKEINSATZ IM KINDERSPORT

KURSNUMMER 22025-31200

Workshop (4 LE)

Termin: Di 01.04.2025

Uhrzeit: 9:00 - 12:00 Uhr

Kursgebühr: 49 €



BESCHREIBUNG

In dieser Fortbildung lernen Sie, eine Kindergruppe im Tanzen anzuleiten – unabhängig davon, ob Sie bereits Tanzerfahrung haben oder nicht. Sie erwerben die Fertigkeiten, eine Tanzstunde systematisch aufzubauen. Zudem werden spielerische Herangehensweisen zur Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit bei Kindern vorgestellt und gemeinsam erprobt.

INHALTE

- Aufbau einer altersentsprechenden Tanzeinheit
- Grundschrte, Musiktakte und Zählweisen
- Portfolio mit verschiedenen Bewegungsabfolgen

AUFGEPASST! KONZENTRATIONS- TRAINING IM SETTING SCHULE

KURSNUMMER 2025-31102

Fortbildung (8 LE)

Termin: Di 09.04.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Die Fortbildung thematisiert ein praxisorientiertes Programm, welches die Konzentrationsfähigkeit von Schülern gezielt fördert. Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen verschiedene Methoden und Übungen, die darauf abzielen, die Aufmerksamkeitssteuerung in schulischen Alltagssituationen zu verbessern.

INHALTE

- Einführung in die theoretischen Grundlagen der Aufmerksamkeitssteuerung
- Praktische Übung: Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Methoden zur Einbindung in den Sport- und Pausenalltag

MEDIENKONSUM MAL ANDERS – DIGITALE INNOVATION IM SPORT

KURSNUMMER 2025-31103

Fortbildung (8 LE)

Termin: Fr 16.05.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Sie erfahren, wie digitale Technologien die Sportwelt revolutionieren und wie Sie diese Innovationen gewinnbringend in Ihre eigenen Sportkurse integrieren können – unabhängig davon, ob Sie bereits über digitale Ausstattung verfügen oder nicht. Lernen Sie das Konzept des innovativen Bewegungszentrums kennen und entdecken Sie praxisnah, wie digitale Tools und Medien den Trainingsalltag bereichern können.

INHALTE

- Trainings- und Diagnostik-Technologien des Bewegungszentrums kennenlernen
- Transformation in die herkömmliche Sporthalle, um das Training für alle Altersklassen und Leistungsniveaus zu bereichern

RUCKIZUCKI – SCHNELLE KREATIVE SPIELE FÜR DIE OGS

KURSNUMMER 2025-31104

Fortbildung (8 LE)

Termin: Mi 04.06.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Kinder in Bewegung bringen ist unser Auftrag. Oft ist dies nicht ganz einfach. Manchmal fehlen hierfür Ideen, der geeignete Platz oder Materialien. Die praxisorientierte Fortbildung vermittelt eine Vielzahl von kreativen und schnellen Spielen, die sich leicht in den Alltag der Offenen Ganztagschule integrieren lassen. Sie richtet sich vor allem an Fachkräfte, der OGS, um Bewegungsangebote abwechslungsreich und ansprechend zu gestalten, damit Kinder aktiv und kreativ gefördert werden.

INHALTE

- Kreative Spielideen für drinnen und draußen
- Methoden zur Spielanpassung: Alter, Gruppengröße etc.
- Pädagogische Aspekte: Entwicklung der Kinder, Förderung der motorischen Fähigkeiten, Kreativität und sozialer Kompetenz

ES RAPPELT IN DER KISTE

KURSNUMMER 2025-31105

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 28.06.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Aggression hat viele Gesichter und viele Ursachen. Es kann vorkommen, dass Kinder ihren Eltern, Erziehern oder anderen Kindern gegenüber aggressiv reagieren. Wo liegt der Ursprung dieses Verhaltens? In dieser Fortbildung wird das Verständnis dafür verbessert. Sie erhalten zudem Praxisempfehlungen für den Umgang mit kindlichen Aggressionen.

INHALTE

- Mögliche Stressoren bei Kindern
- Korrekter Umgang mit aggressiven Kindern
- Übungen zur Entspannungsförderung

ABENTEUER SPORTHALLE - PARCOURS FÜR KINDER AB 8 J.

KURSNUMMER 2025-31106

Fortbildung (8 LE)

Termin: Di 09.09.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Der Boden ist Lava - In dieser Fortbildung lernen Sie, kreative Bewegungsparcours mit Großgeräten in der Sporthalle zu konzipieren. Sie richtet sich an Sportlehrkräfte, Übungsleiter sowie Betreuungskräfte, die die Begeisterung der Kinder für Sport und Bewegung fördern möchten. Sie entwickeln ein Gespür für die Herausforderungen und Risiken von Parcours, um diese altersentsprechend und sicher aufbauen zu können.

INHALTE

- Anspruchsvolle Geräteaufbauten speziell für Kinder ab der dritten Klasse
- Basiswissen zur Nutzung von Großgeräten
- Richtige Absicherung von Geräten und Gefahrenquellen

GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE

KURSNUMMER 2025-31107

Fortbildung (8 LE)

Termin: Do 18.09.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

„Was in uns vorgeht ist wichtig. Es wahrzunehmen ist eine Kunst für sich.“ Wie hängen Gefühle und Gedanken mit unseren Bedürfnissen und dem Körper zusammen?

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Gefühle und Bedürfnisse! Die interaktive Fortbildung bietet die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu entwickeln und hilft, andere Menschen besser zu verstehen.

INHALTE

- Entdecken Sie, wie diese Schlüsselkomponenten unser tägliches Leben beeinflussen
- Lernen Sie, sich selbst wahrzunehmen, bessere zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen, Konflikte zu lösen und mehr Achtsamkeit zu entwickeln.

GUT BEI PUSTE - DAS UNTERSCHÄTZTE POTENTIAL DER ATMUNG

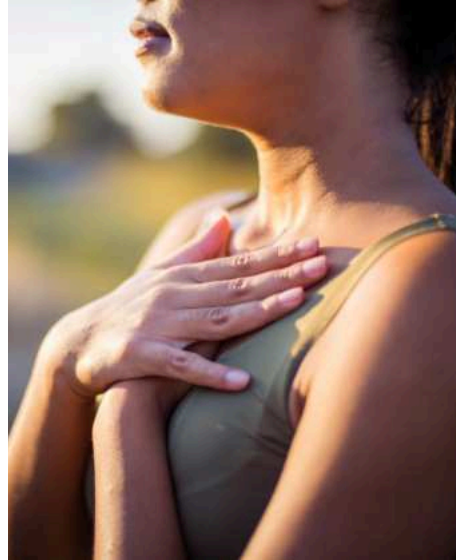
KURSNUMMER 2025-31108

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 27.09.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

In dieser Fortbildung entdecken Sie die tiefgreifenden Auswirkungen der Atmung auf Körper und Geist. Die Fortbildung richtet sich an Fachkräfte aus den Bereichen Sport, Gesundheit und Pädagogik, die lernen möchten, wie bewusste Atmungstechniken das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigern können.

INHALTE

- Zusammenhang zwischen Atmung, Stressregulation und emotionalen Wohlbefinden
- Physiologische Funktion der Atmung
- Integration von Atemtechniken in Sportstunden, im Unterricht oder Alltag

GUTE KOMMUNIKATION

KURSNUMMER 2025-31109

Fortbildung (8 LE)

Termin: Do 13.11.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Gedacht, gefühlt, gesprochen? - Die Macht der Worte!
Wir entdecken Möglichkeiten guter Gesprächsführung, zeigen wie Sie Konflikte entspannter bewältigen und vermitteln Ihnen wertvolle Tools für ein besseres zwischenmenschliches Verständnis. Kommunikation ist der Schlüssel zur Welt - seien Sie bereit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern.

INHALTE

- Lernen Sie, wie Sie Ihre inneren Gedanken und Gefühle besser verstehen können.
- Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und die Art und Weise, wie Sie sich selbst und Andere sehen.
- Lernen Sie Konfliktgespräche effektiv zu leiten und zu steuern.

KLEINE ENTDECKER - FÖRDERUNG SENSOMOTORISCHE ENTWICKLUNG

KURSNUMMER 2025-31110

Fortbildung (8 LE)

Termin: Do 11.12.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

In dieser Fortbildung stehen die sensomotorischen Fähigkeiten von Kindern im Fokus, die entscheidend für ihre ganzheitliche Entwicklung sind.

Anhand praktischer Übungen und abwechslungsreicher Methoden erfahren Sie, wie Sie eine anregende Umgebung schaffen, in der Kinder spielerisch ihre Bewegungsfähigkeiten erproben und ausbauen können. Entdecken Sie neue Ansätze, um die kleinen Entdecker auf ihrem Weg zu unterstützen und ihre Neugier für Bewegung und Spiel zu wecken!

INHALTE

- Bedeutung der Sensomotorik für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern
- Praxisnahe Methoden und Übungen zur Förderung der sensomotorischen Fähigkeiten
- Individuelle Förderung jedes Kindes im Gruppenrahmen

DAS 7 PUNKTE ERFOLGSPROGRAMM – SPORTLICHE ZIELE UMSETZEN

KURSNUMMER 2025-22700

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 18.01.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Diese Fortbildung setzt den Fokus auf das Erreichen gesetzter Ziele, auch im Sport. Schritt für Schritt gehen wir das 7 Punkte Erfolgsprogramm durch - im Einklang mit den universellen Natur-Gesetzen.

Wie müssen die richtigen Ursachen gesetzt werden, damit die erwünschten Ergebnisse erreicht werden? Sie erfahren ihre Ziele zu manifestieren und auf dem Weg zum Erfolg voranzukommen. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihre Ziele/Wünsche konsequent verfolgen wollen, sie umsetzen und auch zu ihrem gewünschten Ergebnis kommen wollen.

INHALTE

- Die universellen Natur-Gesetze kennenlernen
- Erarbeitung der einzelnen Schritte des 7 Punkte Erfolgsprogrammes
- Übertragung auf die Arbeit mit Sportlern und ihren persönlichen Zielen

NACKEN, SCHULTER, RÜCKEN – ÜBUNGEN ZUR PRÄVENTION

KURSNUMMER 2025-22701

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 29.03.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

In dieser praxisorientierten Fortbildung werden effektive Übungen zur Prävention von Verspannung und Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich vermittelt. Die häufigsten Beschwerden sind oft das Ergebnis von Fehlhaltungen, Stress und Bewegungsmangel. Erlernen Sie wertvolle Techniken und Strategien, um die Muskulatur zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und die Körperhaltung zu verbessern.

INHALTE

- Praktische Übungen: Kräftigung, Mobilisation, Dehnung
- Ergonomie im Alltag: Gestaltung eines ergonomischen Arbeitsplatzes
- Präventionsstrategien: Bewegungs- und Entspannungsroutinen

KRAFT, CARDIO, MOBILITY - DIE BASICS NEU ENTDECKEN

KURSNUMMER 2025-22702

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 10.05.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Diese Fortbildung bietet einen umfassenden Auffrischkurs zu den Grundlagen von Krafttraining, Ausdauertraining und Beweglichkeit. Vertiefen Sie Ihr Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen diesen drei Bereichen und erhalten Sie wertvolle Impulse, um eigene Trainingsansätze gezielt zu entwickeln und zu optimieren.

INHALTE

- Einführung in die verschiedenen Formen des Ausdauertrainings
- Strategien zur Integration von Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining in ein ganzheitliches Sportprogramm
- Praktische Übungen, Trainingsmethoden

GENERATION FIT - FUNCTIONAL FITNESS FÜR JEDES ALTER

KURSNUMMER 2025-22703

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 24.05.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Das funktionelle Training hat sich mittlerweile als Trainingsmethode für alle Altersgruppen fest etabliert und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Ob Jung oder Alt – das Training mit dem eigenen Körpergewicht und funktionalen Kleingeräten bietet eine ideale Grundlage für ein abwechslungsreiches und effektives Workout.

INHALTE

- Einführung in das Konzept des funktionellen Trainings
- Altersgerechte Anpassung und praktische Umsetzung
- Übungen zum Erhalt von Kraft, Stabilität und Mobilität im Alter

EFFEKTIVES AUFWÄRMEN - TECHNIK- UND KOORDINATIONSTRAINING

KURSNUMMER 2025-22900

Workshop (4 LE)

Termin: Sa 06.09.2025

Uhrzeit: 9:00 - 12:00 Uhr

Kursgebühr: 49 €



BESCHREIBUNG

Ein effektiver Start ins Training ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Trainingseinheit. Durch spezifische Übungen wird der Körper optimal auf die bevorstehenden Belastungen vorbereitet. Vor allem im Mannschafts- und Vereinssport hilft ein gezieltes Aufwärmprogramm, die sportliche Leistung zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu minimieren – sei es im Fußball, Volleyball oder Turnen.

INHALTE

- Technikübungen unter Einbindung sportartspezifischer Bewegungsabläufe
- Koordinationsübungen zur Schulung der Bewegungspräzision
- Übungsbeispiele für verschiedene Alters- und Leistungsstufen

BÄNDER, BÄLLE, BALANCE PADS - NEUE IMPULSE FÜR KREATIVE SPORTKURSE

KURSNUMMER 2025-22704

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 08.11.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Lange bekannte Kleingeräte werden neu entdeckt. Lernen Sie, mit verschiedenen Materialien abwechslungsreiche Übungen zu entwickeln.

Kombinieren Sie bekannte Geräte mit neuen Bewegungsideen, nutzen Sie Alltagsmaterialien bei Ihrer nächsten Gymnastikstunde, oder integrieren Sie z.B. ein Brettspiel in Ihr Koordinationstraining. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie frischen Wind in Ihr Sportangebot!

INHALTE

- Neue Impulse für eine kreative Gestaltung von Sportkursen
- Gemeinsames Erarbeiten neuer Kombinationen aus Bewegung und Kleingerät
- Praktische Erprobung und Reflexion des Ideenkatalogs

MENTALE STÄRKE - PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG UND MOTIVATION IM SPORT

KURSNUMMER 2025-22705

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 22.11.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, die ihre mentale und emotionale Kompetenz im Sport weiterentwickeln und eine motivierende, leistungsfördernde Umgebung schaffen möchten.

Dabei stehen die Entwicklung mentaler Stärke und deren Einfluss auf sportlichen Erfolg im Mittelpunkt. Sie lernen, wie mentale Stärke als Schlüsselressource genutzt werden kann, um sportliche Leistung zu maximieren, mit Druck umzugehen und Rückschläge erfolgreich zu überwinden.

INHALTE

- Strategien zur Steigerung der Motivation und zur Förderung eines positiven Mindsets im Sport
- Zentrale Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung wie Resilienz, Zielorientierung und Selbstvertrauen

BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN – KRANKHEITSBILDER IM SPORT

KURSNUMMER 2025-22706

Fortbildung (8 LE)

Termin: Sa 29.11.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 79 €



BESCHREIBUNG

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention, Behandlung und Rehabilitation von gesundheitlichen Beschwerden und trägt maßgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Durch praktische Übungen und Fallbeispiele lernen Sie, wie Sie Bewegungsprogramme entwickeln, die individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmer abgestimmt sind.

Sie erfahren, wie gezielte sportliche Aktivitäten bei Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und anderen chronischen Erkrankungen eingesetzt werden können.

INHALTE

- Physiologische Grundlagen zu den gängigen Krankheitsbildern
- Indikationen und Kontraindikationen
- Spezifische Übungen und Alternativen für die vorgestellten Krankheitsbilder

AUSBILDUNGEN

Allgemeine Informationen

ÜBUNGSLEITER-B LIZENZ KINDER UND JUGENDLICHE/ ZERTIFIKAT "BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN VEREIN UND KITA"

WAS IST DIE ÜBUNGSLEITER-B-LIZENZ KINDER- UND JUGENDSPORT BZW. DAS ZERTIFIKAT "BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN VEREIN UND KITA"?

Die Lizenz bzw. das Zertifikat qualifiziert dazu, Sportangebote für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche zu leiten und wird als Weiterbildung anerkannt. Insgesamt umfasst die Ausbildung 60 Lerneinheiten à 45 Minuten.

VORAUSSETZUNGEN

Es muss mindestens eine der aufgeführten Ausbildungen nachgewiesen werden:

- **Fach- und Ergänzungskräfte aus Tageseinrichtungen für Kinder:** Sie haben die Möglichkeit, ohne Übungsleiter-C-Lizenz an der Ausbildung teilzunehmen. Staatlich anerkannte Erzieher erhalten nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat "Bewegungsförderung in Verein und Kita".
- **Übungsleiter-C Breitensport:** Übungsleiter mit C-Lizenz erhalten das Zertifikat und die Übungsleiter B-Lizenz Kinder- und Jugendsport.

FINANZIELLE FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Sie würden gerne an der Ausbildung teilnehmen und suchen Finanzierungsmöglichkeiten? Förderung können Sie über die NRW Bildungsprämie oder den Bildungsscheck beantragen. Der KSB Düren e.V. wird als Organisation für beide Förderprogramme anerkannt.

GÜLTIGKEIT DER LIZENZ

Übungsleiter mit C-Lizenz erhalten eine Scheckkarte mit dem Gültigkeitsdatum Ihrer neuen B-Lizenz ausgehändigt. Zu Beginn ist die Lizenz 4 Jahre gültig. Mit dem Besuch von 15 Lerneinheiten in Form von Fortbildungen kann die Lizenz um weitere 4 Jahre verlängert werden.

ÜBUNGSLEITER-B LIZENZ KINDER UND JUGENDLICHE/ ZERTIFIKAT "BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN VEREIN UND KITA"

Ausbildung (60 LE)

Termin: Mi 07.05., 14.05.,
21.05. und 28.05.2025

Uhrzeit: 8:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr: 230 €



BESCHREIBUNG

Mit dieser Weiterbildung wird das Wissen über Bewegung als Medium der Entwicklungsförderung sowie als Basis für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts bei Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren erweitert.

Das Bewegungsverhalten von Kindern kann besser eingeschätzt und gezielt gefördert werden, während die Bewegungsbedürfnisse klarer an Eltern und Erziehungsberechtigte kommuniziert werden.

INHALTE

- Vom Selbstverständnis zur professionellen Haltung im Anwendungsbereich Bewegung, Spiel und Sport
- Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten mit Kindern
- Alltagsnahe Praxisanregungen und Reflexion von Umsetzungsmöglichkeiten in Kita bzw. im Verein

AUSBILDUNGEN

Allgemeine Informationen

ÜBUNGSLEITER-C LIZENZ BREITENSPORT

WAS IST DIE ÜBUNGSLEITER-C-LIZENZ?

Die Übungsleiter-C-Ausbildung ist eine Lizenz des Landessportbundes NRW und stellt eine Basisqualifikation dar. Sie befähigt als Übungsleitung im Sport tätig zu werden und eigene Kurse anzuleiten.

Insgesamt umfasst die Ausbildung 120 Lerneinheiten (LE) à 45 Minuten und setzt sich zusammen aus dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbaumodul mit 90 LE.

VORAUSSETZUNGEN

Für die Übungsleiter-C-Lizenz werden keine Vorkenntnisse benötigt. An der Ausbildung können alle Personen ab 16 Jahren teilnehmen, die als Übungsleitung im Verein aktiv werden wollen oder eigene Sportangebote realisieren möchten. Das Basismodul muss vor dem Aufbaumodul absolviert werden.

Sollten Sie keinen Erste-Hilfe-Nachweis (nicht älter als zwei Jahre) besitzen, können Sie einen Kurs bei der Anmeldung für 25 € hinzubuchen.

BASISMODUL

(BEI GLEICHZEITIGER BUCHUNG DES AUFBAUMODULS)

Regulär: 90 €
mit Vereinsempfehlung (VE): 80 €
Mitglieder im Verein für Bildung und Erziehung (VBE): 70 €

NUR BASISMODUL OHNE BUCHUNG DES AUFBAUMODULS:
220 €

AUFBAUMODUL

(BEI GLEICHZEITIGER BUCHUNG DES BASISMODULS)

Regulär: 360 €
mit Vereinsempfehlung (VE): 330 €
Mitglieder im Verein für Bildung und Erziehung (VBE): 310 €

NUR AUFBAUMODUL OHNE BUCHUNG DES BASISMODULS:
450 €

AUSBILDUNGEN

Allgemeine Informationen

FINANZIELLE FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Sie würden gerne an der Ausbildung teilnehmen und suchen Finanzierungsmöglichkeiten? Förderung können Sie über die NRW Bildungsprämie oder den Bildungsscheck beantragen. Der KSB Düren e.V. wird als Organisation für beide Förderprogramme anerkannt.

GÜLTIGKEIT DER LIZENZ

Nach der Ausbildung erhalten Sie eine Scheckkarte mit dem Gültigkeitsdatum Ihrer Lizenz. Zu Beginn ist die Lizenz 4 Jahre gültig. Mit dem Besuch von 15 Lerneinheiten in Form von Fortbildungen können Sie die Lizenz wieder um weitere 4 Jahre verlängern und Ihnen wird automatisch eine neue Karte zugesandt.

SIE KÖNNEN SICH AUF UNSERER WEBSITE FÜR UNSERE AUSBILDUNGEN ANMELDEN:

www.ksb-dueren.de/ausbildungen/

ÜBUNGSLEITER-C LIZENZ

BASISMODUL

Ausbildung (30 LE)

Termin: Sa.+ So 28.+29.06.
und Sa+So 05.+06.07.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 90 €
(bei gleichzeitiger Buchung
des Aufbaumoduls)

NUR Basismodul OHNE
Buchung des
Aufbaumoduls: 220 €



BESCHREIBUNG

Im Basismodul machst du erste Erfahrungen im Anleiten von Gruppen. Du erwirbst dafür das theoretische Hintergrundwissen von erfahrenen Übungsleiter*innen, die dich in deiner Entwicklung begleiten. Zudem setzt du dich mit sportwissenschaftlichen Aspekten wie der Koordination auseinander.

INHALTE DES BASISMODULS

Im Basismodul liegt der Schwerpunkt auf der Einführung in die Trainingslehre, sowohl in Theorie als auch in Praxis. Der Aufbau und die Planung von Sportstunden werden gemeinsam erarbeitet. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden Spiel- und Übungsideen für die praktische Umsetzung. Zudem erlangen Sie Grundkenntnisse über die Anatomie und die physiologischen Anpassungsprozesse des Menschen.

ÜBUNGSLEITER-C LIZENZ

AUFBAUMODUL SPORTÜBERGREIFEND

Ausbildung (90 LE)

Termin: Mo 14.07.2025 –
Fr 25.07.2025

Uhrzeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 360 €
(bei gleichzeitiger Buchung
des Aufbaumoduls)

NUR Basismodul OHNE
Buchung des
Aufbaumoduls: 450 €



BESCHREIBUNG

Im Aufbaumodul lernst du, wie Sportangebote für Kinder und Jugendliche, junge Erwachsene und ältere Erwachsene geplant und umgesetzt werden.

Die sportmotorischen Entwicklungsstufen der Zielgruppen, Aspekte der Trainingswissenschaften mit den Themen Ausdauerfähigkeit, Kraft- und Koordinationstraining und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Spielformen sind Teil der Übungsleiter-Ausbildung.

Zudem setzt du dich mit Gruppenprozessen, deiner Ansprache vor Gruppen und mit dem Umgang möglicher Konflikte auseinander.

Zulassungsvoraussetzungen zum Aufbaumodul ist eine der folgenden Vorausbildung:

- das Basismodul Übungsleiter-C oder
- die erfolgreiche Teilnahme an einer Sporthelfer I und II Ausbildung (deiner Schule/einem Stadt- bzw. Kreissportbund)

ALLGEMEINE

Geschäftsbedingungen



HINWEIS ZU UNSEREN AGBS

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) für unsere Fortbildungen finden Sie jederzeit online. Sie können diese bequem über den folgenden Link auf unserer Website einsehen:

[Hier klicken, um zu den AGBs zu gelangen.](#)

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich mit unseren Bedingungen vertraut zu machen. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Austauschen

Team Qualifizierung
Olivia Schulz
qualifizierung@ksb-dueren.de
02421 20863 - 235

Besuchen

Kreissportbund Düren e.V.
Kirchfeld 23
52355 Düren
www.ksb-dueren.de